

学生套餐B套				
11.3-11.7				
日期	菜单	原料	重量/克	营养成分
周一	家烧鸭块	鸭块	120	能量 950 - 1150 千卡 蛋白质 60 - 75 克 脂肪 45 - 55 克 碳水化合物 60 - 75 克 钠 1800 - 2400 毫克
		白萝卜	40	
	肉沫炖蛋	鸡蛋液	100	
		肉沫	50	
	烂糊肉丝	白菜	80	
		肉丝	20	
		胡萝卜	10	
		香菇	10	
	青椒土豆丝	土豆	100	
		青椒	20	
	青菜虾皮豆腐汤	青菜	20	
		豆腐	20	
		虾皮	5	
周二	番茄鱼片盖码饭	上浆巴沙鱼片	120	能量 950 - 1150 千卡 蛋白质 45 - 55 克 脂肪 25 - 35 克 碳水化合物 140 - 160 克 钠 1500 - 2200 毫克
		西红柿	20	
		金针菇	10	
		大米	120	
	蒸南瓜	南瓜	120	
	夜开花炒肉片	夜开花	100	
		肉片	20	
		素鸡	100	
	小炒素鸡	胡萝卜片	10	
		青椒片	10	
		粟米	20	
	奶油粟米羹	鸡蛋液	20	
周三	咕咾肉	咕咾肉	120	能量 1100 - 1350 千卡 蛋白质 70 - 85 克 脂肪 50 - 65 克 碳水化合物 70 - 85 克 钠 2200 - 3000 毫克
		菠萝	20	
		青椒	10	
	客家盐焗鸡	琵琶腿	130	
	雪菜肉末粉皮	雪菜	50	
		肉沫	30	
		粉皮	40	
	黄豆小青菜	青菜	100	
		黄豆	20	
	西红柿鸡蛋汤	西红柿	20	
		鸡蛋液	20	
周四	深海鳕鱼堡	汉堡坯	80	能量 900 - 1100 千卡 蛋白质 40 - 50 克 脂肪 35 - 45 克 碳水化合物 95 - 115 克 钠 1500 - 2200 毫克
		鳕鱼排	120	
	茄汁年糕	年糕	60	
	太阳煎蛋	鸡蛋	80	
	白灼生菜	生菜	120	
	肉沫海带汤	肉沫	20	
		海带丝	20	
周五	香酥鸭	鸭排腿	140	能量 1250 - 1500 千卡 蛋白质 55 - 70 克 脂肪 55 - 70 克 碳水化合物 115 - 135 克 钠 2000 - 2800 毫克
	咸肉菜饭	咸肉	40	
		青菜	10	
		大米	120	
	青蒜肉丝烧萝卜	香菇	10	
		胡萝卜	80	
		肉丝	30	
		青蒜叶	10	
	豆皮杭白菜	杭白菜	100	
		豆皮	20	
	番茄豆腐汤	西红柿	20	
		豆腐	20	